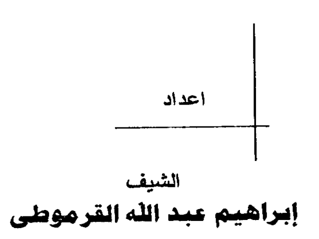


طرق عمل
سلاطات وشوربات ومأكولات
مقوية للجنس



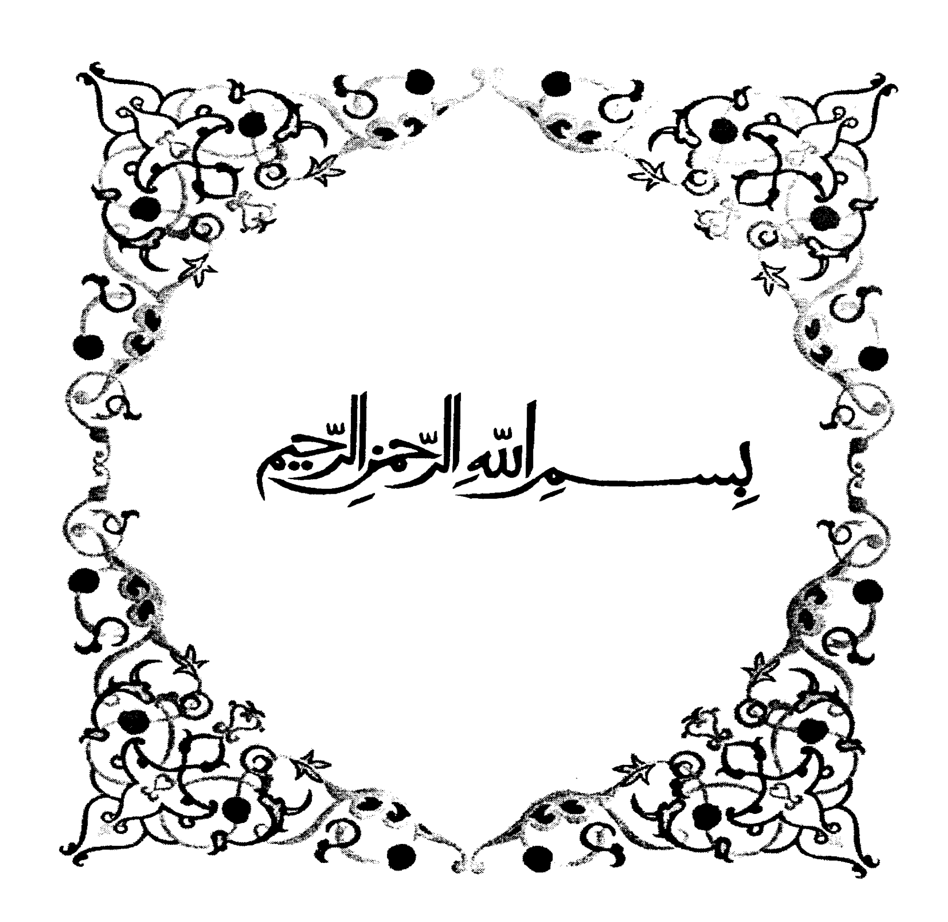
الشيف
إبراهيم عبد الله القرموطى



الكتـــــاب : **سلاطات وشوربات ومأكولات مقوية للجنس**
اعـــــداد : **ابراهيم عبد الله**
المقـــاس : 17 X 24
الطبعـــــة : الأولى
عدد الصفحات : 48
الناشـــــر : دار الخلود للتراث
رقم الايـداع : 1958 / 2008
الترقيم الدولى : 7-24-6177-977
الإخراج الفنى وتصميم الغلاف والطباعة : مطبعة التقوى
0122777965

دار الخلود للتراث
42 سوق الكتاب الجديد بالعتبة – القاهرة
☎ 25919726 – فاكس 0181607185




بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الاول

1

سلاطات وشوربات ومأكولات مقوية للجنس

الخضروات

الخضار الطازج مع السلاطات

١- ١ حزمة جرجير + ٥ عيدان خس + ٢ رأس فجل احمر + بصل اخضر + عدد ١ بصل ناشف + ثوم + فصوص + زيت زيتون .

الطريقة/ تغسل كل الخضروات جيدا ثم تقطع مع البصل الناشف ويفرم الثوم ناعم ثم يضاف على الخضروات مع الزيت وبدون املاح ثم تقوم بأكله في الصباح وفي المساء وسوف ترى ما لم تراه .

خضار طازج مشكل

المكونات/ بطاطس عدد ١ حبة + ٤/١ كيلو كوسة + ربع كيلو بسلة + ربع كيلو فاصوليا خضراء + ٢/١ حزمة كزبرة خضراء + ١٠ فصوص ثوم + ٢ رأس بصل ناشف + ٤/١ كيلو لية خروف + ٣ قرون فلفل اخضر + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + ملعقة صغيرة حبهان + ملح طعام ملعقة واحدة + كوب صغير ماء .

الطريقة/ تغسل جميع الخضروات جيدا ثم تقطع قطع صغيرة ثم يفرم البصل والثوم ثم تحضر اناء وضع فيه لية الخروف وتشوح فيه اللية مع البصل والثوم ثم تضاف الفلفل الاخضر مع الخضروات وتقلب من حين لاخر ثم تضيف الماء ويغطى الاناء جيدا لمدة عشرة دقائق على النار ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم باكله في فترة العشاء وبعد نصف ساعة سوف ترى النتيجة الجيدة التي تسعدك وتسعد زوجتك .

طاجن خضار بالحليب

المكونات/ ١٥٠ جرام لية خروف + ١٥٠ جرام بسلة خضراء + ١٥٠ جرام فاصوليا خضراء + حبة بطاطس + حبة كوسة + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ٢/١ لتر حليب جمل ناقة .

الطريقة/ تحضر الخضروات وتغسل جيدا ثم تقطع لية الخروف وتقطع الخضروات ١
وتوضع في الطاجن مع الملح وجوزة الطيب ولية الخروف ثم يدخل بالفرن لمدة نصف ساعة على الاقل ثم يخرج من الفرن بعد نضجه ثم يقدم للاكل في العشاء وسوف ترى النتيجة بعد ساعة.

خضار بالسمك

المكونات : ١٠٠ بسلة خضراء + ١٠٠ جرام بسلة خضراء + حبة بطاطس +حبة كوسة + ٢ عود كرفس + ملعقة ملح طعام + ملعقة جوزة الطيب مطحونة + ملعقة حبهان + ٢ قرن فلفل + ملعقة كمون ناعم اخضر + عصير ٢ ليمونة + ٢/١ كيلو سمك فيليه مخلي من الشوك+ ٢٥٠ جرام زبدة بلدي .

الطريقة : تحضر الخضروات وتغسل جيدا ثم تحضر صنية وضع فيها السمك من اسفل ثم تتبل الخضار بعد سلقه بالتوابل ثم يوضع فوق السمك ويدخل الفرن
لمدة ربع ساعة على الاقل ثم يخرج من الفرن ويقدم للاكل وهو ساخن ١
وسوف ترى النتيجة بعد ساعة .

طاجن خضار بالعكاوي

المكونات : ١٠٠ جرام بسلة خضراء + ١٠٠ جرام فاصوليا خضراء + حبة بطاطس +حبة كوسة + كزبرة خضراء مفرومة + ٢ عود كرفس +حبة بصل مبشورة + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ١٥٠ جرام لية خروف + ٢/١ كيلو

عكاوي ضاني + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة كاري هندي + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة .

الطريقة/ تحضر الخضار ويغسل ثم يقطع قطع صغيرة ثم يخلط مع التوابل بعد ملعقة نصف مسلوق ثم يوضع مع البصل والثوم والكرفس والكزبرة والتوابل والعكاوي ولية الخروف ثم يدخل الطاجن بالفرن لمدة ٢٠ دقيقة الى ٣٠ دقيقة ثم يخرج من الفرن بعد نضجه جيدا ثم يقدم للاكل فورا وترى النتيجة بعد ساعة ان شاء الله .

صنية بطاطس بلية الخروف والكاري

المكونات/ ١/٢ ك بطاطس مقطعة طرنشات + حبة بصل مقطعة طرنشات + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ٢ قرن فلفل اخضر مفروم + ١/٤ لتر لية خروف فروق + ملعقة كاري هندي + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : تحضر صنية وتوضع فيها جميع المكونات وتدعك جيدا بيدك ثم تقوم بوضعها في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتم نضجها جيدا ثم تقدم للاكل فورا وسوف ترى النتيجة فورا بعد ساعة سوف تلتمس بطاقة حرارية في جسدك قوية جدا ان شاء الله .

طاجن بامية بالعكاوي

المكونات : ١/٢ كيلو بامية + ١/٢ كيلو عكاوي + ٢ بصلة مبشورة + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ملعقة صلصة + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : اولا تحضر البامية وتقمع من الخلف ثم تغسل جيدا ثم تحضر طاجن وضع فيه كل هذه المكونات ثم يوضع في الفرن لمدة ٣/٤ ساعة على الاقل ثم يخرج من الفرن ويقدم لك في الحال في فترة الغذاء وترى النتيجة عند الجماع ان شاء الله .

الفصل الثاني

2

سلاطات وشوربات ومأكولات مقوية للجنس

الاسماك

انني اقدم لك في هذا الفصل بعض الاطعمة الخاصة بتقوية الجنس وتكون من الاسماك من شوربة وسلاطات واسماك مشوية واسماك مقلية واسماك بالصوص وانواع من الارز بالاسماك وبعض فواكه البحر فإن هذه الوجبات يوجد بها كمية من الفسفوريات المقوية للاعضاء الجنسية عند الرجال والنساء وتولد طاقة ليس لها مثيل في الجماع الجنسي ولها قيمة غذائية قيمة يستفاد منها الجسم بذلك ابديت اهتمامي بأن ا اقدم لك ايها الرجل هذه المأكولات فبادر انت بشراء هذه النسخة واعطائها لزوجتك لكي تقدم لك يوميا وجبة تقدمها لك .

اولا : شوربة الاسناك والجمبري وفواكه البحر عامة :

١- شوربة سي فور :

المكونات : عدد ٢ حبة جمبري + عدد ٢ حبة كلماري + عدد ١ حبة كابوريا + عدد ٢ شريحة سمك فيليه + ورك استكوزا + لتر حليب + ملعقة صغيرة ملح + ملعقة مستكا + فلقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + ملعقة كريمة لباني + بصلة صغيرة مفرومة .

الطريقة : اولا تحضر اناء ويرفع علىالنار وضع فيه المستكة مع جميع المكونات وتشوح جيدا ثم بعد ذلك اضف الحليب وتترك على النار لمدة ٤/١ ساعة على الاقل ثم بعد ذلك توضع في اناء شوربة وعند التقديم اضف اليها كريمة الباني على وجهها ثم تقوم بشربها فورا مع اكل الاسماك الموجودة بالشوربة وسوف ترى نتيجة فورا مع طاقة حرارية قوية في الحال.

٢- شوربة سمك بالكريمة :

المكونات : ١ كيلو سمك مشكل أي انواع الاسماك وتكون مخلية + ملعقة زبدة + ملعقة كريمة + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح + بصلة واحدة مفرومة + ملعقة دقيق قمح .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه كل هذه المكونات من الاسماك مع التوابل ثم تقلب لمدة دقائق ثم ضع كوب من الماء وعندما يغلي يصفى ثم يرفع على النار مرة اخرى ثم نقوم بعمل كريمة بيضاء وهي تشوح الزبدة في طاسة ثم اشف اليها ملعقة الدقيق ثم اضف ملعقة الكريمة ثم بعد ذلك اضف الشوربة فوقها فورا ثم تقوم برفعها من على النار ثم عند التقديم ضع فيها السمك المسلوق ثم تقوم بها وهي ساخنة في الحال .

٣- شوربة جمبري :

المكونات : كيلو جمبري جمبو + عدد ٤ بصل مبشور + حبهان ملعقة + ملعقة ملح طعام + قليل من الفلفل الاسود + جوزة الطيب ملعقة + ملعقة كريمة لباني .

الطريقة : تحضر اولا الجمبري وتقوم بفتحه من الظهر لكي تنزع النخاع الرملي ثم يغسل جيدا ثم بعد ذلك تقوم باحضار اناء وضع فيه هذه المكونات ثم تقوم بوضعه على النار ويترك لمدة ٢٠ دقيقة على الاقل حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك يقدم لك في الحال .

٤- شوربة كلماري :

المكونات : ٢/١ ك كلماري + بصلة مبشورة + ملعقة زبدة + ملعقة كريمة لباني + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح + كوب ماء .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزبدة ويرفع على النار ثم ضع فيه البصلة مع الكلماري وجوزة الطيب والملح- ثم يقلب منحين لاخر حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك اضف اليها الماء ثم يترك على النار لمدة ٤/١ ساعة على الاقل ثم تقوم بوضعه في اناء شوربة ويوضع فوقه الكريمة اللباني ثم يقدم لك في الحال ويشرب وترى نتيجته فورا في العطاء الجنسي القوي .

٥- شوربة كابوريا :

المكونات : ٢/١ كيلو كابوريا كبيرة مقطعة + حبة بصل مفروم + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب+ملعقة ملح طعام+ملعقة كريمة لباني+ كوب ماء٤/١ لتر

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الكابوريا المقطعة ثم اضف اليه البصلة المفرومة مع الحبهان وجوزة الطيب والملح ثم يقلب من حين لاخر ثم اضف اليه الماء وليترك حتي يغلي على النار لمدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يقدم وعند التقديم

اضف اليه الكريمة اللباني ثم يشرب وهو ساخن مع اكل قطع الكابوريا وترى نتيجته في الحال ويشرب هذا الطبق في العشاء .

ثانيا : اطباق من سلطة الاسماك :

١- سلطة سمك تونة :

المكونات : حزمة جرجير + بصلة مبشورة + ٥ عيدان خس + عصير ليمونة + قليل من الملح + ٤/١ ك تونة وسمك تونة مسلوق + فنجان صغير من زيت الزيتون + ١٠ حبات زيتون اسود + ١٠ حبات زيتون اخضر ويكون الزيتون مخلي .

الطريقة : يقطع الجرجير أي يفرم والخس يفرم ثم توضع فوقه كل هذه المكونات وتخلط جيدا مع سمك التونة وزيت الزيتون وعصير الليمون ثم تقوم باكله على الفور مع وجبة سمك ومع طبق شوربة ومع ارز سمك وسوف ترى نتيجة في الامتاع الجنسي .

٢- سلطة كلماري مع البنجر :

المكونات : ٢/١ ك كلماري مسلوق مقطع جوليان أي حلقات + ٢ حبة بنجر مسلوق ومقطع حلقات او جوليان + بصلة جوليان + عصير ليمونة + ملح طعام + ١ زيت زيتون ملعقة .

الطريقة : تحضر هذه المكونات وتخلط مع بعضها ثم توضع فوقها زيت الزيتون وعصير الليمون والملح ثم تقدم لك في الحال مع وجبة سمك وشوربة سمك وطبق ارز بالكلماري .

٣- سلطة جمبري :

المكونات : ٤/١ ك جمبري صغير مقشر ومسلوق + حزمة جرجير + عصير ليمون + ملعقة ملح طعام + بصلة مقطعة جوليان .

الطريقة : تحضر هذه المكونات وتخلط مع بعضها جيدا مع اضافة الملح وعصير الليمون ثم تقوم باكلها في الحال مع وجبة جمبري وارز بالجمبري وسوف ترى نتيجتها في الحال فورا .

٤- سلطة فياجرا :

المكونات : ٨/١ ك جمبري صغير مسلوق ومقشر + قطعة لحم استكوزا تعادل ٨/١ ك + عدد ١ سمكة موسى مسلوقة وقطعة مكعبات + ٨/١ ك سمك فيليه مخلي مقطع مكعبات + ملعقة ليمون + ملعقة ملح طعام + رشة كمون مطحون + بصلة مبشورة + حزمة جرجير اخضر مفروم .

الطريقة : تقوم باحضار هذه المكونات جميعا وتخلطها جيدا مع بعضها ثم توضع في طبق وتقدم لك في الحال وتاكلها مع وجبة سمك مشكلة مع ارز بفواكه البحر وطبق شوربة فواكه البحر ثم ترى نتيجتها في الحال .

الفصل الثالث

3

اطباق الاسماك

انواع اطباق الاسماك

١- جمبري مشوي :

المكونات :١ كيلو جمبري جامبو كبير اللون الصدفي + ٢ حبة بصل مبشور + ٢ حبة طماطم مبشورة + ٢ قرن فلفل مفروم + كمون مطحون ملعقة واحدة + عصير ليمون + ليمون مقطع حلقات + ملعقة زيت ذرة +ملعقة ملح طعام .

الطريقة : اولا تحضر الجمبري ثم تقوم بفتحه من الظهر وتنزع منه النخاع الرملي ثم يغسل جيدا ثم تحضر باقي المكونات وتخلط جيدا ثم تقوم بوضع الجمبري فيه لمدة ساعة على الاقل ثم بعد ذلك تحضر صنية وترص فيها الجمبري مع قليل من الخليط ويرش عليها ثم بعد ذلك يدخل في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة على الاقل حتى يتم نضجه ثم يخرج من الفرن وتقوم باكله مع طبق سلطة سمك وشوربة وارز بالجمبري .

٢- جمبري بانيه :

المكونات : ١/٢ كيلو جمبري جامبو مقشر ومنزوع منه النخاع الرملي + ٣ بيضات + كوب حليب + كوب دقيق + عصير ليمون + عصير بصل + كمون مطحون ملعقة+ قليل من الثوم المفروم + ملعقة ملح طعام + كوب زيت قلي

الطريقة : اولا تحضر الدقيق مع اللبن والبيض وملح وكمون ثم يخلط جيدا حتى تكون عجينة لينة مزجة ثم بعد ذلك تحضر الجمبري ويوضع عليه عصير الليمون والثوم والملح والكمون ويترك لمدة ربع ساعة في هذا الخليط ثم بعد ذلك تحضر طاسة ويوضع فيها الزيت وترفع على النار هادئة ثم بعد ذلك اغمس قطعة الجمبري في خليط العجينة ثم توضع في الزيت حتى تنضج حتى

تنتهي من الكمية ثم تقدم لك مع سلطة جمبري وارز جمبري وشوربة جمبري واليك الصحة .

٣- جمبري بالكاري :

المكونات : ٢/١ ك جمبري مقشر ومسلوق ومنزوع منه النخاع الرملي + ملعقة كاري هندي + بصلة مبشورة + جزرة مبشورة + ٥ فصوص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ثم يرفع على النار وعندما يقدح الزيت اضف اليه البصل والثوم والجزر ثم اضف الجمبري وتقوم بالتقليب من حين لاخر حتى يتم النضج ثم يتبل بالتوابل والملح ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم في الحال ويأكل مع الارز وسلطة سمك وشوربة سمك وترى نتيجة هذه الوجبة فورا .

٤- طاجن جمبري :

المكونات : ٢/١ كيلو جمبري مقشر ومسلوق نصف سليق + ٥ قرون فلفل مفروم + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ٢ حبة بصل مفروم + عصير ليمونتين + ملعقة كمون+ ملعقة ملح طعام+ فنجان حليب+ ملعقة جوزة الطيب+ ملعقة حبهان

الطريقة : تحضر طاجن وضع فيه كل هذه المكونات مع خلطها جيدا ثم تغطى البيرام أي الطاجن بورقة سيلفر ويوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة فقط ثم يخرج من الفرن بعد نضجه ويقدم لك في الحال وتقوم باكله وترى نتيجته فورا ان شاء الله .

٥- كلماري بالطاجن :

المكونات : ٢/١ ك كلماري + ٥ قرون فلفل اخضر + ٢ حبة بصل مبشور + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ليمون + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ملعقة فلفل اسود + ٢ ملعقة زيت ذرة .

الطريقة : تقوم بخلط هذه المكونات جيدا وتقوم بوضعها داخل الطاجن ثم يغلق الطاجن بورقة سيلفر ثم يدخل الفرن ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك يخرج من الفرن ويقدم للاكل فورا وهو ساخن مع الارز والسلطة والشوربة.

٦- كلماري بانيه :

المكونات : ٢/١ كيلو كلماري مقطع جوليان + عصير ليمون فنجان + كمون مطحون + ملح طعام + كوب دقيق + كوب زيت .

الطريقة : تحضر الكلماري ويوضع في خليط عصير الليمون والكمون والملح لمدة ١/ ٢ ساعة ثم بعد ذلك تحضر طاسة وضع فيها الزيت وترفع على النار ثم تقوم بغمس الكلماري في الدقيق ثم يوضع في الزيت للقلي ثم تنتهي من الكمية تقوم باكلها مع ارز بالكلماري وشوربة الكلماري وسلطة الكلماري .

٧- كلماري محشي :

المكونات : كلماري ٢/١ ك غير مفتوح ويكون مثل القرطاس + ٢/١ ك كلماري مقطع صغير + ٨/١ ك سمك فيليه مقطع صغير + ٨/١ كيلو جمبزي مقطع صغير + ٢ حبة بصل مبشور + ١٥ فص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة كمون + ملعقة عصير طماطم + ٣ قرون فلفل مفروم + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : اولا تحضر كل المكونات وتخلط جيدا ثم تقوم بحشوها داخل الكلماري الكبير ثم يرص في اناء او صنية ويغطى بقليل من الماء ويدخل الفرن ويترك لمدة ٢٠ دقيقة على درجة حرارة ٢٥٠ مئوية ثم يخرج من الفرن ويقدم في الحال لك مع السلطة والشوربة .

٨- سمك مشوي :

المكونات : ١ كيلو سمك بوري + عصير ليمون + ٢ فنجان + ثوم مفروم ٢٠ فص + كمون ملعقة + كوب نخيل دقيق (ردة) + ملح طعام ملعقة .

الطريقة : تحضر السمك ويغسل جيدا ثم ينقع في الخليط المكون من الثوم والليمون والملح والكمون لمدة ربع ساعة ثم بعد ذلك تقوم بوضعه في النخيل أي الردة ثم يوضع على الشواء ويقلب حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يوضع في الخليط مرة ثانية أي يرش عليه هذا الخليط ثم يقدم للاكل فورا .

٩- سمك مرجان مشوي :

المكونات : ١ كيلو سمك مرجان + ٥ قرون فلفل اخضر مفروم + فنجان عصير ليمون + كمون مطحون ملعقة + ملعقة ملح طعام + ٢٠ فص ثوم + فنجان زيت .

الطريقة : تحضر السمك ويغسل جيدا وينظف ويفتح من البطن ثم تقوم بحشوه الفلفل والثوم والكمون وعصير الليمون والملح ثم بعد ذلك تحضر صنية وتدهن بالزيت وترص السمك فيها ثم بعد ذلك تقوم بوضعها داخل الفرن ثم تترك لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة ٢٥٠ درجة مئوية حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك تخرجها من الفرن وتقوم باكلها مع الشوربة والسلطات .

١٠- سمك فيليه مقلي :

المكونات : ٢/١ كيلو سمك فيليه + ثوم مفروم + كمون مطحون ملعقة + عصير ليمون فنجان + ملعقة ملح طعام + كوب دقيق + كوب زيت .

الطريقة : تحضر السمك ويقطع شرائح ثم يتبل في الثوم والكمون وعصير الليمون والملح لمدة ٢/١ ساعة ثم بعد ذلك تحضر طاسة وضع فيها الزيت وعندما يقدم الزيت في الطاسة تقوم بغمس السمك حتى تنتهي من الكمية ثم بعد ذلك يقدم لك مع الارز وشوربة وسلطة .

١١- سمك بالكاري :

المكونات : ٢/١ كيلو سمك فيليه + عدد ٢ حبة بصل مبشور + ١٥ فص ثوم مفروم + كزبرة خضراء مفرومة + ملعقة كاري هندي + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت .

الطريقة : تحضر السمك ويغسل جيدا ثم تحضر اناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار وعندما يقدح الزيت ضع فيه البصل والثوم مع الكاري ثم بعد ذلك اضف السمك ويتبل بالملح والكزبرة الخضر ويغطى الانسان لمدة ١٠ دقائق على النار ثم يرفع من على النار ويقدم في الحال وسوف ترى النتيجة في خلال نصف ساعة .

١٢- المكونات : ٢/١ ك سمك فيليه + ٢ حبة بصل مقطع حلقات + فلفل مقطع حلقات + ثوم مفروم + ٤/١ ك طماطم طرنشات + كمون ملعقة + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة .

الطريقة : تحضر صنية وتدهن بالزيت ثم توضع فيها السمك المتبل بالكمون والملح وتقوم بوضع البصل الشرائح والفلفل الشرائح والثوم والطماطم ثم تقوم بوضعها داخل الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم بعد ذلك تخرج من الفرن وتقدم لك في الحال مع السلاطة والشوربة والارز .

الفصل الرابع

4

الارز والمكرونة بالاسماك

الارز والمكرونة بالاسماك

١- ارز بالجمبري :

المكونات : ١/١ ك ارز + ٢/١ كيلو جمبري مقشر + ٢ حبة بصل + فنجان زيت + ملح طعام + ٥ قرون فلفل اخضر + حبة طماطم .

الطريقة : تحضر الارز ويغسل جيدا ثم بعد ذلك تحضر اناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار ثم توضع فيه البصل والفلفل وعندما يصفر لونه ضع فيه الجمبري مع الطماطم ثم اسكب الارز عليه ويوضع قليل من الماء مع الملح ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم لك ولاسرتك الزوجة فقط .

٢- ارز بالكلماري :

المكونات : ٢/١ ك ارز + ٢/١ ك كلماري + ٢ حبة بصل + ٣ قرون فلفل اخضر + حبة طماطم + فنجان زيت + ملعقة ملح طعام + كوب ماء ساخن .

الطريقة : يغسل الارز ويوضع في المصفى ثم بعد ذلك تحضر الاناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار ثم اضف اليه الفلفل والبصل والكلماري والطماطم والملح واضافة الكوب الماء ويغطى الاناء ويبقى على النار لمدة ١٥ دقيقة حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يقدم لك في الحال .

٣- ارز بفواكه البحر :

المكونات : ٢/١ كيلو ارز + ٤/١ كيلو جمبري + ٤/١ ك كلماري + ٤/١ ك سمك فيليه + ٢ بصلة مبشورة + ٣ قرون فلفل اخضر مقطع حلقات + ملعقة كاري هندي + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت + كوب ماء ساخن .

الطريقة : تحضر الارز ويغسل جيدا ثم تحضر الجمبري والكلماري والسمك ويغسل جيدا ثم تحضر اناء وضع فيه الزيت ثم يرفع على النار وعندما يقدح الزيت ضع فيه البصل والفلفل للاسماك والكاري ثم بعد خمس دقائق ضع الارز والملح والماء الساخن ثم يغطى الاناء لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع من على النار ويغرف ويقدم لك في الحال وسوف ترى النتيجة ان شاء الله.

٤- بيرام ارز بالجمبري :

المكونات : ٢٠٠ جرام ارز + ٢٥٠ جرام جمبري مقشر + ملعقة زبدة + ١/١ لتر حليب + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : تحضر الارز ويغسل جيدا ثم بعد ذلك تحضر الطاجن وضع فيه الارز والجمبري والزبدة والملح والحليب ثم تقوم بوضعه داخل الفرن حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك تخرج البيرام من الفرن وتقوم باكله فورا في الحال وسوف ترى نتيجة مقوية عند الجماع الجنسي ان شاء الله.

المكرونات

١- مكورنة اسباجتي بصوص التونة :

المكونات : ٢/١ كيلو مكورنة اسباجتي + ٢/١ ك سمك تونة مخلي من الشوك + ١ بصلة مفرومة + ٣ قرون فلفل مفروم + ١٠ فصوص ثوم مفروم + عدد ٢ حبة طماطم مفرومة ناعم + ملعقة كمون + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة .

الطريقة : تحضر المكرونة وتسلق جيدا ثد بعد ذلك تحضر اناء لعمل الصوص وضع فيه الزيت مع البصل والفلفل والثوم ثم بعد ذلك يرفع على النار وعندما يصفر لون البصل ضع سمك التونة مع الطماطم ويتبل ثم يترك على النار لمدة عشر دقائق فقط ثم يقدم فوق المكرونة لك في الحال .

٢- طاجن المكرونة بالجمبري :

المكونات : ١٥٠ جرام مكرونة قلم بنة مسلوقة + ٢٥٠ جرام جمبري مقشر مسلوق + ٣ ملاعق بشاميل + ملعقة زبدة + ملعقة كاري صغيرة + ملعقة ملح صغيرة

الطريقة : تحضر المكرونة وضع عليها الزبدة والجمبري والملح والكاري ويخلط ثم يحضر طاجن وضع فيه المكرونة والجمبري ثم ضع البشاميل فوقهم ثم يدخل الفرن لمدة ٥ دقائق ثم بعد ذلك يخرج من الفرن ويقدم للاكل في الحال وترى منه نتيجة جيدة بعد الاكل ان شاء الله .

٣- طاجن مكرونة بفواكه البحر :

المكونات : ٢٠٠ جرام مكرونة قلم + ١٥٠ جرام سمك فيليه + ١٥٠ جرام جمبري مقشر مسلوق + ١٥٠ جرام كلماري + ملعقة كاري هندي + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + ملعقة ملح + ملعقة زبدة .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتخلط مع بعضها جيدا ثم بعد ذلك تحضر طاجن كبير وضع فيه كل هذه المكونات ثم يدخل بالفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم بعد ذلك يخرج من الفرن ويقدم لك في الحال وسوف ترى نتيجته فورا ان شاء الله .

٤- مكرونة نورلز بالكلماري :

المكونات : ٢/١ ك مكرونة شرايط نورلز مسلوقة + ٢/١ ك كلماري مسلوق ومقطع جوليان + بصلة مقطعة جوليان + ٣ قرون فلفل مقطع جوليان + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + عصير طماطم كوب صغير + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت .

الطريقة : تحضر طاسة وضع فيها الزيت ثم ترفع على النار وضع فيها الفلفل والبصل والثوم ثم يحمر لونه جيدا ثم اضف عصير الطماطم مع التوابل والكلماري وتترك حتى يتم تسبيكها جيدا ثم ترفع من على النار وتوضع فوق المكرونة عند التقديم ثم تقوم باكلها ونتيجتها جيدة في الجماع الجنسي .

الفصل الخامس

5

سلاطات وشوربات ومأكولات مقوية للجنس

طهي الطيور

انني اقدم في هذا الفصل طرق طهي الطيور بجميع انواعها التي تقوي الاعضاء الجنسية عند الرجل والمرأة لان سوء التغذية عامل اساسي في الضعف الجنسي اما التغذية الصحيحة فهي مقوية للجنس فبذلك يسعدني ايها القارئ ان اقدم لكم ما يسعدكم في الجماع الجنسي لان لا حياة بدون ذلك الطعام الذي اقدمه لكم ايها القراء الاعزاء .

حمام محشي بالفريك

المكونات : عدد ٤ حمامات منظفة جيدا + ٣٠٠ جرام فريك + ٤ بصلات مبشورة + ١٠ فصوص ثوم مفروم + حزمة كزبرة خضراء مفرومة + ملعقة كمون + ملعقة فلفل اسود + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة + لتر ماء .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار وعندما يقدح الزيت اضف اليه البصل والثوم والكزبرة ثم الفريك بعد خمس دقائق ثم يتبل جيدا ثم بعد ذلك تقوم بحشو الحمام من الصدر والخلف ثم تقوم بوضع الماء على النار وعندما يغلي ضع فيه الحمام من ناحية الرقبة اولا لمدة ٢٠ ثانية ثم اسقطها في الماء المغلب ثم يترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة ثم بعد ذلك يرفع من على النار وينشل من الشوربة ثم يحمر في الزبدة ثم يقدم للاكل فورا مع شوربته وسوف ترى نتيجة جيدة ان شاء الله .

حمام بالارز والحليب

المكونات : ٣٠٠ جرام ارز مغسول جيدا + عدد ٢ حمام + فنجان زبدة + ملعقة ملح طعام + ٢/١ لتر حليب .

الطريقة : تحضر الحمام ويغسل جيدا ثم يقطع نصفين ثم بعد ذلم تحضر البيرام وضع فيه الحمام ثم الارز والزبدة والملح والحليب ثم يدخل الفرن ويترك حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك يخرج من الفرن ويقدم لك في الحال وهو ساخن وسوف ترى نتيجته بعد الاكل ان شاء الله .

حمام مشوي

المكونات : عدد ٤ فردحمام + بصلة مبشورة + حبة طماطم مبشورة + ٥ فصوص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت .

الطريقة : تحضر الحمام ويوضع في كل هذه المكونات بعد خلطها ويترك لمدة نصف ساعة في هذا الخليط حتى يتشرب منه ثم بعد ذلك تقوم بشويه على الفحم او يوضع في صنية ويوضع في الفرن حتى يتم نضجه ثم يقدم لك في الحال للاكل فورا .

حمام بالكاري الهندي

المكونات : عدد ٤ فرد حمام منظف ومقطع على اربع قطع + ملعقة كاري هندي + حبة بطاطس مقطعة مكعبات + ٢ قرن فلفل اخضر مفروم + ٥ فصوص ثوم مفروم + بصلة مبشورة + ملعقة جوزة الطيب + فنجان زيت.

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار وعندما يقدح الزيت اضف اليه كل هذه المكونات مع الحمام ويترك علىالنار وهو مغطى غطاء محكم حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك يقدم لك في الحال حتى تأكله ثم بعد ذلك سوف ترى نتيجة جيدة عند الجماع .

حمام مسلوق

المكونات : عدد ٤ فرد حمام نصفين + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + بصلة مبشورة + ملعقة ملح طعام + لتر ماء + ملعقة زبدة بلدي .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزبدة ثم يرفع على النار واضف اليه البصل والحمام ويشوح جيدا ثم يتبل مع اضافة الماء ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك يقدم لك في الحال مع الشوربة وسوف ترى نتيجة جيدة جدا للغاية بعد الاكل وعند الجماع الجنسي سوف ترى القوة الجنسية فهي علاجك الافضل .

دجاج مخلي بالكاري

المكونات : دجاجة مخلية من العظام ومقطعة قطع صغيرة + بصلة مبشورة + ١٠ فصوص ثوم + جزرة مبشورة + ٢ قرن فلفل اخضر + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة حبهان + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت + ملعقة كاري هندي .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ويرفع على النار ثم اضف اليه كل هذه المكونات ثم يتبل ثم يغطى الاناء ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدا ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم لك في الحال وياكل مع الارز وسوف ترى نتيجة جيدة جدا جدا في الجماع الجنسي بعد ادائك هذه الوجبة .

دجاج محشي

المكونات : دجاجة مخلية من العظام + عدد ٢ بصلة مبشورة + ٢ جزرة مبشورة + ٥ فصوص ثوم مفروم + حزمة كزبرة خضراء مفرومة + ١٥٠ جرام لحمة مفرومة + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ملعقة فلفل اسود + ١٠٠ جرام لية خروف مفروم .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتخلط جيدا مع بعضها البعض ثم تفرد الدجاجة وتقوم بوضع كل هذه المكونات بداخلها ثم تلفها جيدا ثم تلف في ورقة سيلفر حراري ثم تقوم بوضعها داخل الفرن في صنية وتترك حتى يتم نضجها لمدة نصف ساعة على الاقل في درجة حرارة ٣٥٠ درجة ثم تخرجها من الفرن وتقوم باكلها في الحال وهي ساخنة وسوف ترى نتيجة جيدة عند الجماع الجنسي .

دجاج مشوي

المكونات : دجاجة مخلية من العظام + ١٠ فصوص ثوم مفروم + بصل مفروم عدد ٢ + ١٠٠ جرام سماق من عند العطار + ١٠٠ جرام حبهان مطحون + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح + ملعقة فلفل اسود مطحون + ٢٥٠ جرام عجينة + فنجان زيت زيتون .

الطريقة : تحضر طاسة وضع فيها زيت الزيتون ثم ضع فيها الثوم والبصل ويشوح جيدا على النار ثم ضع السماق والحبهان والملح وجوزة الطيب ثم بعد ذلك تدخل الدجاجة في الفرن لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك تحضر العجينة وتقوم بفردها مثل الفطيرة ثم ضع الدجاجة بداخل الفطيرة ثم رش عليها الخليط ثم تغلقها بالعجينة ثم تقوم بادخالها في الفرن وتترك لمدة عشرة دقائق في الفرن ثم بعد ذلك تخرجها من الفرن وتقوم باكلها فورا وهي ساخنة وسوف ترى النتيجة عند .

دجاج قلاية

المكونات : عدد واحد دجاجة مخلية ومقطعة قطع صغيرة + ٣ قرون فلفل مفروم + ٢ بصلة مفرومة + ١٠ فصوص ثوم مفروم + حبة طماطم مفرومة ناعم + عود كرفس مفروم + ملعقة كاري هندي + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة كمون مطحون + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة .

الطريقة : اولا تحضر طاسة وضع فيها الزيت وترفع على النار وعندما يقدح الزيت اضف البصل والفلفل والثوم ثم بعد خمس دقائق اضف قطع الدجاج ثم اضف بعد ذلك الكرفس وجميع التوابل المذكورة والملح ثم تغطى لمدة ١٥ دقيقة على النار ثم ترفع بعد ذلك من على النار وتقوم باكلها مع الارز او مكرونة وسوف تعطيك طاقة جنسية ليس لها مثيل ما رآها بشر من قبل .

دجاج بالكريمة

المكونات : عدد ١ دجاجة مقطعة على ٨ قطع + عدد ٢ بصلة مبشورة + ٥ فصوص ثوم مفروم + ملعقة كبيرة جوزة الطيب + نصف لتر حليب + فنجان كريمة لباني + ١٥٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام دقيق قمح + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : اولا تحضر الدجاج ويوضع في اناء ويرفع على النار مع اضافة البصل والثوم ويتبل بجوزة الطيب والملح ثم بعد ذلك تقوم بعمل الكريمة تحضر اناء وضع فيه الزبدة ثم اضف الدقيق ثم اضف الحليب وعندما تتجانس العجينة وتكون رخوة ترفع من على النار ثم اضف الكريمة اللباني ثم بعد ذلك تحضر صنية وضع فيها الدجاج مع اضافة الكريمة على وجهها ثم تدخل الفرن لمدة عشر دقائق ثم تخرجها من الفرن وتقوم بتقديمها لك وسوف ترى ما تراه في حياتك عند الجماع الجنسي .

الفصل السادس

6

طرق طهي
اللحوم المقوية للجنس

في هذا الفصل سوف اقدم اليكم مأكولات من اللحوم التي تقوي الطاقة الجنسية عند الرجال وتمحي منك المضاعفات الجنسية من أول وجبة تقوم بتناولها فعليك المبادرة بشراء هذا الكتاب لاول من نوعه في العالم للمأكولات الجنسية المقوية للضعف الجنسي فبذلك ابدى اهتمامي الاول لك ايها القارئ بان ابذل ما بوسعي ان اقدم لك هذه المأكولات المقوية للضعف الجنسي.

لحمة بالكاري

المكونات : ٢/١ ك لحمة كندوز + ٢ بصلة مبشورة + ١٠ فصوص ثوم + ٣ قرون فلفل اخضر مفروم + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + فنجان الزيت .

الطريقة : تحضر اللحمة وتقطع قطع صغيرة ثم تحضر طاسة وضع فيها الزيت وترفع على النار ثم بعد ذلك ضع فيها اللحمة ثم البصل والثوم والفلفل ثم تشوح جيدا ثم بعد ذلك اشف التوابل والملح وتغطي وتترك على نار هادئة ثد بعد ذلك يتم نضجها وتقوم باكاها فورا وسوف ترى نتيجة جيدة عند الجماع الجنسي .

شرائح اللحم المحشي

المكونات : ٢/١ ك لحمة بتلو شرائح + ٤/١ ك لحمة مفرومة + ٤/١ ك لية خروف مفرومة + ٢ بصلة مبتورة + فصوص ثوم مفروم +جزرة مبشورة + كزبرة خضراء مبشورة + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة ملح طعام .

الطريقة : تحضر جميع المكونات وتخلط جيدا مع التوابل والخضروات والمفروم ولية خروف ثم بعد ذلك تحضر شرائح اللحم وتفرد ثم تقوم بحشوها ثم تلف حتى تنتهي من الكمية ثم بعد ذلك توضع في صنية وترص جيدا فيها هم تدخلها في الفرن وتترك حتى يتم نضجها جيدا ثم بعد ذلك تخرجها من الفرن وتقدم لك في الحال وسوف ترص النتيجة الجيدة عند الجماع الجنسي .

لحمة بتلو بالكاري

المكونات : نصف كيلو لحمة بتلو مقطعة قطع صغيرة + ٢ بصلة مبشورة + ٥ فصوص ثوم مفروم + ٣ قرون فلفل اخضر مفروم + ١٥٠ جرام لية + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة ملح طعام + ملعقة كاري .

الطريقة : تحضر طاسة وضع فيها لية الخروف مع كل هذه المكونات وترفع على النار وتوشح جيدا ثم تعطي وتترك لمدة ٢٥ دقيقة على نار هادئة حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك ترفع من على النار وتقوم باكلها فورا ثم بعد العشاء سوف ترص نتيجة جيدة عند الجماع الجنسي.

قلاية لحمة

المكونات : ٢/١ كيلو لحمة بتلو مقطعة قطع صغيرة + ٢ بصلة مبشورة + ٢ قرن فلفل اخضر مفروم + ١٠ فصوص ثوم + حبة بطاطس مقطعة قطع صغيرة + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة كمون + ملعقة ملح طعام + فنجان زيت ذرة + ٣ حبات طماطم مقطعة قطع مكعبات صغيرة .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ثم يرفع على النار وعندما يقدم الزيت اضف البصل والفلفل واللحمة والبطاطس والثوم وتقلب من حين لاخر ثم بعد ذلك اضف الطماطم مع التوابل وتغطى الاناء ويترك على نار هادئة حتى يتم

نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم وتقوم باكلها وسوف ترى نتيجة جيدة للغاية عند الجماع الجنسي .

كباب حلة ضاني

المكونات : ٢/١ ك لحمة ضاني مقطعة قطع صغيرة + ٣ بصلات جوليان أي طرنشات + ١٠ فصوص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة ملح طعام + ملعقة حبهان + فنجان زيت .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه الزيت ثم يرفع على النار مع اضافة البصل والثوم وبعد قليل اضف اللحمة مع التوابل ثم يغطى ويترك على النار حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ثم يقدم لك في الحال وتقوم باكله وسوف ترص نتيجته اثناء الجماع الجنسي .

موزة بتلو محشية

المكونات : ٢/١ ك موزة بتلو من غير عظام + ١٥٠ جرام لحمة مفرومة + ٥٠ جرام لية خروف + بصلة مبشورة + جزرة مبشورة + فلفل اخضر مفروم ٢ قرن + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة فلفل اسود + ملعقة ملح طعام.

الطريقة : تحضر الموزة وتقوم بفردها جيدا ثم بعد ذلك تخلط كل المكونات ثم تقوم بحشو الموزة ثم تلف جيدا في ورقة سيلفر ثم تدخل الفرن ثم بعد ذلك تترك لمدة نصف ساعة داخل الفرن حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك تخرجها وتقوم باكلها فورا وسوف ترى النتيجة عند الاجماع الجنسي .

موزة ثاني

المكونات : عدد ٣ موزة اني بالعظام + ٢ بصلة جوليان حلقات + جزرة مبشورة عدد ٢ + فلفل اخضر مفروم ٣ قرون + ملعقة فلفل اسود + ملعقة حبهان + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ٢/١ لتر حليب + ٢ علبة زبادي .

الطريقة : ١- تحضر اناء واخلط فيه كل هذه المكونات جيدا مع اضافة التوابل ثم تحضر صنية عميقة وضع فيها الموزة ثم اضف فوقها هذا الخليط ثم تغطي الصنية بورقة سيلفر ثم ادخلها الفرن فورا وتترك في الفرن حتى يتم نضجها وبعد ذلك تقدم لك بعد النضج وسوف ترى القوة الجنسية عند الجماع الجنسي .

لحمة ضاني مشوية بالفرن

المكونات : ١ ك لحمة ضاني من الفخذة مقطعة قطع للشوي + عدد ٢ بصلة مبشورة + ١٠ فصوص ثوم + حبة طماطم مبشورة + فلفل اسود ملعقة + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ملعقة زيت طعام + ملعقة فلفل احمر + ملعقة صوص صويا .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتخلط جيدا ثم ضع فيها اللحم لمدة نصف ساعة على الاقل ثم تقوم لوضعها داخل الفرن حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك تقوم باكلها وسوف ترى النتيجة عند الجماع الجنسي .

لحمة ضاني بالجنزبيل وجوزة الطيب

المكونات : ٢/١ ك لحمة ضاني من الفخذة مقطعة قطع صغيرة + ملعقة جنزبيل + ملعقة جوزة الطيب + ملعقة ملح طعام + ١٥٠ جرام لية خروف + ١٠ فصوص ثوم مفروم .

الطريقة : تحضر اناء وضع فيه لية الخروف ويرفع على النار ثم شوح فيه اللحمة مع الثوم المفروم ثم بعد ذلك اضف الجنزبيل وجوزة الطيب والملح ويقلب من حين لاخر بعد نضجها تقوم باكلها وسوف ترى نتيجة جيدة جدا للغاية ليس لها مثيل في الطاقة الجنسية عند الجماع الجنسي .

وجبة رئيش بتلو بالخلطة الجنسية

المكونات : ١ ك لحمة ريش بتلو + ١٠ فص ثوم مفروم + ملعقة جوزة الطب + ملعقة كاري هندي + فنجان عصير بصل + ٢ علبة زبادي + ملعقة ملح طعام + ٢ ملعقة زيت سيرج اي زيت سمسم .

الطريقة : تحضر هذه المكونات وتخلط جيدا ثم ضع فيها اللحم لمدة ساعة ثد بعد ذلك تحضر صنية وضع فيها الريش مع الصوص ثم تدخل الفرن وتترك حتى يتم نضجها ثم بعد ذلك تخرجها من الفرن وتقدم لك في الحال للأكل وبعد ذلك سترى نتيجة جيدة عند الجماع الجنسي بالاستمتاع .

الفصل السابع

7

طرق طهي
المعجنات الخاصة بالجنس

اعزائي القراء في جميع انحاء العالم نحن الآن في عصر نعاني منه بالضعف الجنسي عند الرجال فعلينا ان نواجه هذه المشكلة التي تؤدي احيانا الى خراب مدمر في الاسرة والنتيجة في الاخير تؤدي الى الطلاق لان اي زوجة تريد ان تستمتع بالجماع الجنسي في حياتها وتريد ان يكون زوجها هو الرجل الاول والاخير في حياتها الزوجية من الناحية العاطفية ثم الناحية الجنسية فهذا هو اثبات الذات الشخصي عند الرجال للمرأة رجولته اثناء التعامل معها في الجماع الجنسي واليوم اقدم لكم المأكولات الخاصة بالضعف الجنسي التي تقويه عند الجماع بعيدا عن الهرمونات الكيماوية والادوية والحبوب وغيرها من الكيماويات فانني اقدم في هذا الفصل المعجنات الخاصة بالجنس

بيتزا بالجمبري

المكونات : ١/٤ ك جمبري مسلوق + ١/٤ ك جبنة موزاريلا + فلفل اخضر مفروم خشن + زيتون اسود مخلي ١/٨ ك + وص بيتزا .

الطريقة : اولا عجينة البيتزا دقيق كوب + عدد ٢ بيضة + فنجان زيت زيتون + فنجان حليب + ملعقة خميرة + ملعقة ملح طعام ، تحضر كل هذه المكونات وتقوم بعجنها جيدا وتترك حتى تتخمر جيدا .

ثم بعد ذلك تقوم بعمل صوص البيتزا كوب عصير طماطم مع زعتر + فنجان زيت زيتون + ملعقة ملح طعام وكل هذا يوضع في اناء ويرفع على النار حتى يتم تسبيكه .

طريقة العمل : ١٥٠ جرام عجينة مفرودة + انها تدهن بالصوص ثم ضع بداخلها الجمبري ثم الفلفل الاخضر + الزيتون ثم الجبنة الموزاريلا ثم توضع في الرن حتى يتم نضجها ثم تقدم لك في الحال .

بيتزا بالكلماري

المكونات : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا مفرودة ٢٥٠ جرام كلماري مسلوق + ٢ ملعقة صوص طماطم البيتزا + ١٥٠ جرام جبنة موزاريلا + زيتون اسود مخلي .

الطريقة : تحضر العجينة وتفرد جيدا ثم توضع في صنية ثم تدهن بالصوص ثم توضع الكلماري ثم جبنة موزاريلا ثم زيتون مقشر ثم تدخل الفرن وتترك لمدة عشرة دقائق في الفرن ثم تخرج من الفرن وتقدم لك في الحال وسوف ترى نتيجة قوية في الجماع الجنسي .

بيتزا بالسمك

المكونات : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا + فنجان صوص بيتزا + ٢٥٠ جرام سمك فيليه مخلي + ١٥٠ جرام جبنة موزاريلا + زيتون مخلي .

الطريقة : تحضر العجينة وتفردها جيدا بالنشابة تم تدهنها بصوص البيتزا ثم توضع فيها السمك الفيليه بعد سلقه ثم توضع الجبنة الموزاريلا والزيتون ثم توضع في الرن عشرة دقائق ثم بعد ذلك تقوم باكلها ثم سوف ترى النتيجة المقوية في الجنس .

بيتزا مشكلة

المكونات : ١٠٠ جرام كلماري + ١٠٠ جرام سمك فيليه + ١٠٠ جرام جمبري + ١٥٠ جرام جبنة موزاريلا + زيتون اسود + صوص بيتزا فنجان + شرائح فلفل اخضر + ٢٠٠ جرام عجينة بيتزا .

الطريقة : تحضر العجينة وتقوم بفردها جيدا ثم توضع في صنية ثم تدهن بالصوص ثم توضع فيها كل المكونات وترص عليها الجبنة ثم الزيتون المخلي والفلفل الاخضر ثم تدخل الفرن وتترك حتى يتم نضجها ثد بعد ذلك تقدم لك في الحال وتقوم باكلها ثم سوف ترى نتيجة جيدة عند الجماع الجنسي .

بيتزا بالخصاوي

المكونات : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا + ٢٥٠ جرام خصاوي ظروف مسلوق مع جوزة الطيب والملح + ١٥٠ جرام جبنة موزاريلا + زيتون مخلي اسمر + فلفل اخضر حلقات + فنجان صوص .

الطريقة : تحضر العجينة وتقوم بفردها جيدا ثم توضع في صنية وتدهن بصوص البيتزا ثم توضع الخصاوي وفوقها الجبنة والفلل والزيتون ثم تدخل الفرن لكن يتم نضجها في درجة حرارة ٢٥٠ درجة مئوية ثم تخرجها من الفرن وتقدم لك في الحال وسوف ترى نتيجتها بعد الاكل وعند الجماع الجنسي .

الفصل الثامن

8

سلاطات وشوربات ومأكولات مقوية للجنس

المشروبات الغذائية

اني اقدم لكم في هذا الفصل المشروبات الغذائية من العصائر الطازجة التي تؤدي الى مقويات جنسية ويستفاد منها الجسم ايضا لان بعض العناصر الغذائية في السكريات والحمضيات لها تاثير على المضاعفات الجنسية كما اقدم لكم هذه النصيحة لابد قبل الجماع ان تشرب اي نوع عصير طازج مثل عصير العنب – عصير التوت – عصير كوكتيل كما انصحك ايضا لا تشرب ماء قبل الجماع وبعد الجماع لان الماء يؤثر على الضعف الجنسي اثناء الجماع وقبل الجماع ايضا بعد تناولك الوجبة الغذائية لابد ان تشرب اي عصير بالحليب او تاكل قطعة حلوى مع العصير اما بالنسبة للنساء عليها ان تاكل قطعة حلاوة طحينية مع عصير بالحليب لان هذا يساعدها على تقوية الهرمونات الجنسية وتستجيب للجماع فورا على ويزيد عندها الافرازات التي تساعد على تليين الهضو عند الجماع الجنسي لكي لا تحدث لها قرحة في المبيضين ويكون الاحتكاك سهل ولا تشعر بتعب جنسي لان الافرارزات مثل الزيت يمنع التأكل عند الاحتكاك فإن العصائر والحلوى لها ذات اهمية كبرى في الاداء الجنسي لا تستهن بنسك ايها القارئ العزيز .

والله ولي التوفيق

الشيف
ابراهيم القرموطي

عصير كوكتيل

المكونات : عدد ١ تفاحة + عدد ١ برتقالة + عدد ١ صابع موز + عدد ١ خوخة + عدد ١ برقوقة + ٢/١ لتر حليب + فنجان سكر .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتغسل جيدا ثم تقطع وتوضع في الخلاط ثم تقوم بتشغيل الخلاط لكي يفرم العصر ثم بعد ذلك تقوم بوضعه في الثلاجة ويستعمل عند اللزوم .

عصير توت احمر

المكونات : ٢/١ كي توت احمر + ٣ ملاعق عسل اسمر + ٣ ملاعق عسل نحل + ٣ ملاعق سكر + ٢٠٠ جرام حليب .

الطريقة : اولا تحضر التوت ويغسل جيدا يوضع في الخلاط مع باقي المكونات ويفرم جيدا ثم بعد ذلك يوضع في الثلاجة للحفظ وتاخذ منه عند الجماع الجنسي .

عصير زبادي

المكونات : عدد ٢ علبة زبادي + فنجان حليب + ٤ ملاعق عسل نحل + ٢ ملعقة سكر .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتوضع في الخلاط لكي تضربها جيدا في الخلاط ثم بعد ذلك يوضع في كوب ويوضع في الثلاجة وتاخذ منه عند اللزوم قبل الجماع الجنسي مباشرة .

عصير برتقال بالعسل النحل

المكونات : عدد ٣ حبات برتقال بلدي + فنجان عسل نحل + ملعقة قشطة + ٣ ملاعق سكر .

الطريقة : تحضر البرتقال ويقشر ثم يقطع ويوضع في الخلاط مع باقي المكونات ثم يخف جيدا ثم بعد ذلك يوضع في كوب ويوضع في الثلاجة وتاخذ منه عند الجماع الجنسي قبله وبعده .

عصير مانجو بالعسل والقشطة

المكونات : ٢/١ ك مانجو مقشر ومخلي صافي + فنجان عسل نحل + فنجان قشطة + ٣ ملاعق سكر .

الطريقة : تحضر هذه المكونات وتوضع في الخلاط ثم تخفف جيدا ثم بعد ذلك توضع في كوب وتوضع في الثلاجة وتاخذ منها عند اللزوم اثناء الجماع الجنسي .

عصير فراولة بالقشطة

المكونات : ٢/١ ك فراولة + فنجان كبير قشطو + ٤ ملاعق سكر + ٣ ملاعق عسل نحل + ليمونة واحدة مقشرة مخلية من البذور .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتوضع في الخلاط بعد غسيل الراولة جيدا ثم تقوم بخفقها في الخلاط ثم بعد ذلك تفرغ في اناء وتوضع في الثلاجة لوقت الاستعمال فعليك ان تاخذ منها قبل الجماع بنصف ساعة .

عصير تفاح مع اللوز

المكونات : عدد ٢ تاحة مقشرة + ٨/١ ك لوز مقشر بدون تحميص + فنجان عسل نحل + ٤ ملاعق سكر + ملعقة صغيرة فانيليا + كوب حليب طازج .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات وتوضع في الخلاط ثم تقوم بخفقها جيدا ثم بعد ذلك توضع في اناء زجاجي للحفظ وقبل الجماع تاخذ منها كوب وسوف ترى نتيجة جيدة جدا عند الجماع الجنسي .

ملحوظة : هذا العصير للرجال والنساء .

عصير موز باللوز والعسل

المكونات : ٣ اصابع مقشر + ٨/١ ك لوز مقشر غير محمص + فنجان عسل نحل + ٢/١ لتر حليب طازج + ٣ ملاعق سكر .

الطريقة : تحضر هذه المكونات وتوضع في الخلاط ثم تقوم بخفقها جيدا ثم بعد ذلك تقوم بوضعها في كوب زجاجي لكي تحفظ ي الثلاجة ثمب عد ذلك تاخذ منه وقت الجماع الجنسي وبعده .

كوب حليب بالشيكولاتة

المكونات : ٢/١ لتر حليب_+ ١٥٠ جرام شيكولاتة سائلة + فنجان عسل نحل + ٢ ملعقة قشطة + ٣ ملاعق سكر .

الطريقة : تحضر كل هذه المكونات ثم توضع في الخلاط لكي يخفق جيدا ثم بعد ذلك تقوم بوضعها في اناء زجاجي وناخذ منها وقت اللزوم عند الجماع الجنسي .

ملاحظة :

اخواني القراء اللذين مصابون بالسكر عليهم عمل هذه العصائر بدون اضافة السكر فقط اما بالنسبة للعسل فهو شافي لكم لا يضركم ويساعدكم ايضا على تعويض في الطاقة الجنسية والطاقة الجسدية .

اما بالنسبة للمأكولات لا تخافون منها فهي جيدة لكم لا تؤدي الى ارتفاع ي ضغط الدم او نزول في الضغط لانها وجبات متوازنة ليس يوجد فيها ما يصيبكم من اي اعراض فانا حريص على صحتكم ايها القراء الاعزاء فلكم كل الدعاء ودوام الصحة والعافية .

وبالهناء والشفاء

فهرس

الفصل الاول : الخضروات

الفصل الثاني : الاسماك

الفصل الثالث : اطباق الاسماك

الفصل الرابع : الارز والمكرونة بالاسماك

الفصل الخامس : طهي الطيور

الفصل السادس : طرق طهي اللحوم المقوية للجنس

الفصل السابع : طرق طهي المعجنات الخاصة بالجنس

الفصل الثامن : المشروبات الغذائية